

## Resilienz – Herausforderungen stark begegnen und meistern



# Inhalt

- Was ist Resilienz?
- Wie werde ich resilient?



Quelle: karrierefragen.de



Quelle: mentalpower.ch



## Was ist Resilienz?



Quelle: herbstlust.de



Quelle: soft-skills.com



Quelle: <https://karrierebibel.de>



# Resilienzforschung <https://resilienz.at/geschichte-zur-resilienz/>

- Erste Studie von Emmy Werner in 50er Jahren auf der Insel Kauai
- Studiendesign: Längsschnittstudie über 40 Jahre an 698 Kindern, schlechte Lebensbedingungen in Kindheit
- Wichtige Faktoren: durchschnittliche Intelligenz und Temperament, emotionale Bindung, Selbstwirksamkeit, soziale Unterstützung





# Definitionen

*„[...]Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke.*

(<https://lexikon.stangl.eu/593/resilienz>)

*„[...]Eigenschaft, auch nach elementaren Krisen rasch in einen seelischen Normalzustand zurückzukehren, wobei man von einer Fähigkeit ausgeht, die prinzipiell jeder erlernen und trainieren kann.“*

(Klaus Lieb, Prof. Uni Mainz, Stangl, 2022).

*„Mit Resilienz werden Prozesse oder Phänomene beschrieben, die eine positive Anpassung des Individuums trotz vorhandener Risikofaktoren widerspiegeln.“*

(Hammelstein, 2006, S. 18, Stangl, 2022).

*„Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.“*

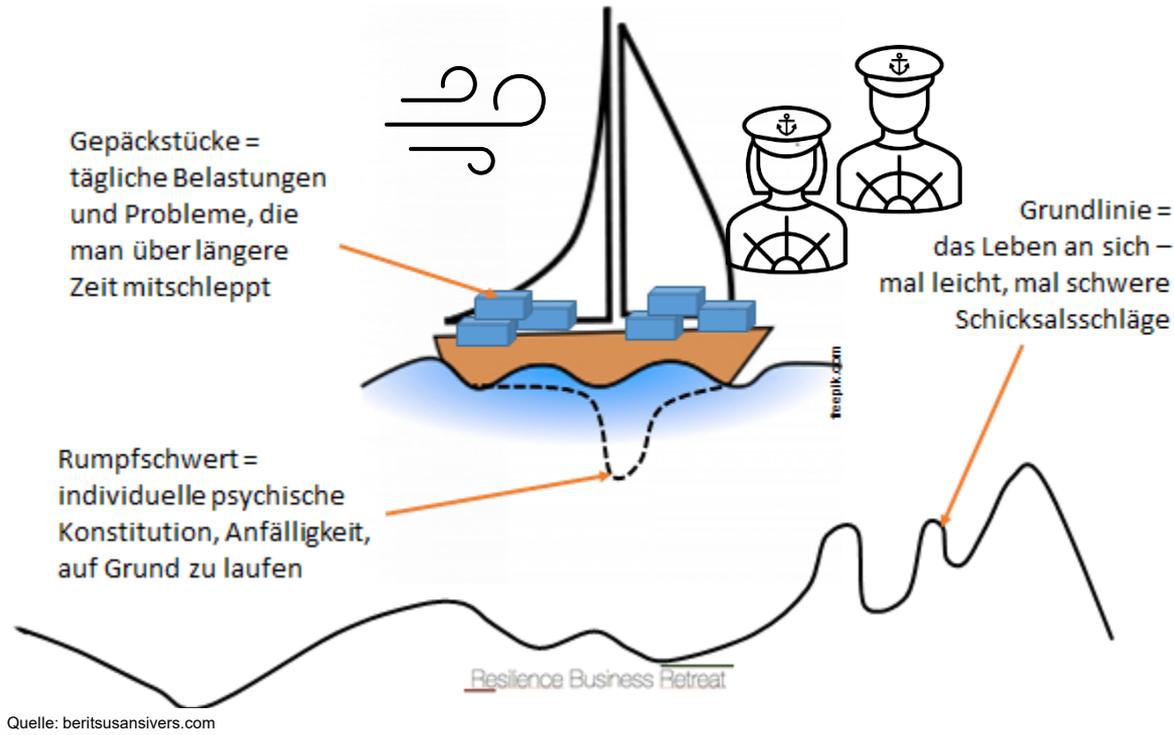
(Welter-Enderling & Hildenbrand, 2006, S. 13, Stangl, 2022).



# Zusammenfassung Definitionen

- Psychische Stabilität trotz Risikofaktoren
- Bewusster Prozess: Fähigkeit, die immer wieder trainiert werden kann
- Auf wechselnde Anforderungen flexibel und angemessen reagieren
- Nutzung und Förderung von Schutzfaktoren und Ressourcen

# Vulnerabilitäts-Stress-Modell





# Wie werde ich resilient?

*„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“*

Aristoteles



Quelle: de.depositphotos.com



Quelle: alamy.de



# Was sind Ihre Ressourcen?

## Wittener Ressourcenfragebogen (WIRF)



Jede/r von uns hat bestimmte Fähigkeiten, Eigenschaften, Verhaltensweisen, Stärken - sogenannte **Ressourcen** - auf die sie oder er mehr oder weniger bewusst bei der Bewältigung von Aufgaben zurückgreift.  
Im folgenden Fragebogen geht es uns darum, Ihre Stärken kennen zu lernen.



- [https://www.uni-wh.de/fileadmin/user\\_upload/03\\_G/09\\_Psychologie/05\\_Lehrstuehle/Klinische\\_Psychologie\\_I/WIRF\\_Fragebogen.pdf](https://www.uni-wh.de/fileadmin/user_upload/03_G/09_Psychologie/05_Lehrstuehle/Klinische_Psychologie_I/WIRF_Fragebogen.pdf)

# Ressourcenbereiche (u.a. Davis/Kuffer, 1999)

- **Physisch:** körperliche Gesundheit, Fitness, ausgewogene Ernährung
- **Moralisch:** Werteorientiertes Handeln, Engagement, einen Beitrag leisten
- **Sozial:** Beziehungen aufbauen/pflegen
- **Emotional:** Selbstwert, Emotionsregulation, Humor
- **Spirituell:** Träume, Ziele, Optimismus, Glaube
- **Kognitiv:** Intelligenz, Planung, Problemlösen, Flexibilität

# Selbstfürsorge

## SCHLECHTE-LAUNE-KURZCHECK

Eine Hand – fünf Finger – fünf Fragen.

---



1. Wann habe ich zuletzt was gegessen?



2. Wann habe ich mich zuletzt unter freiem Himmel bewegt und durchgeatmet?



3. Wann habe ich zuletzt geschlafen?



4. Mit wem?

5. Und warum?

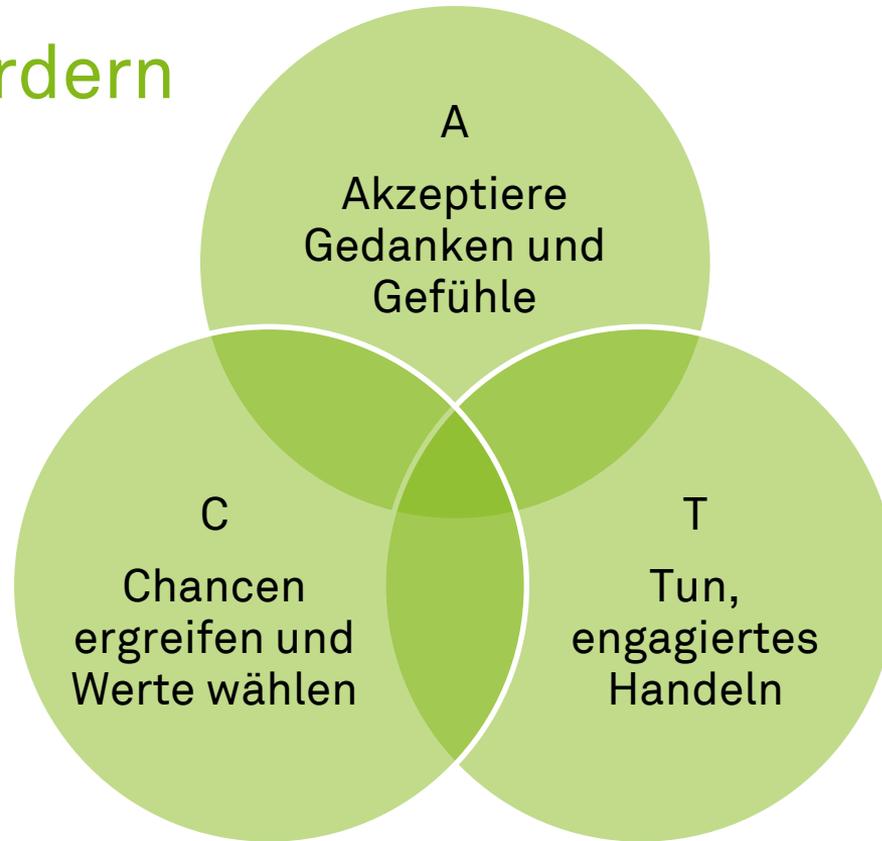


---

Von Hirschhausen, E. (2009). Glück kommt selten allein...(2009) Hamburg: Rowohlt Verlag



# Resilienz aktiv fördern





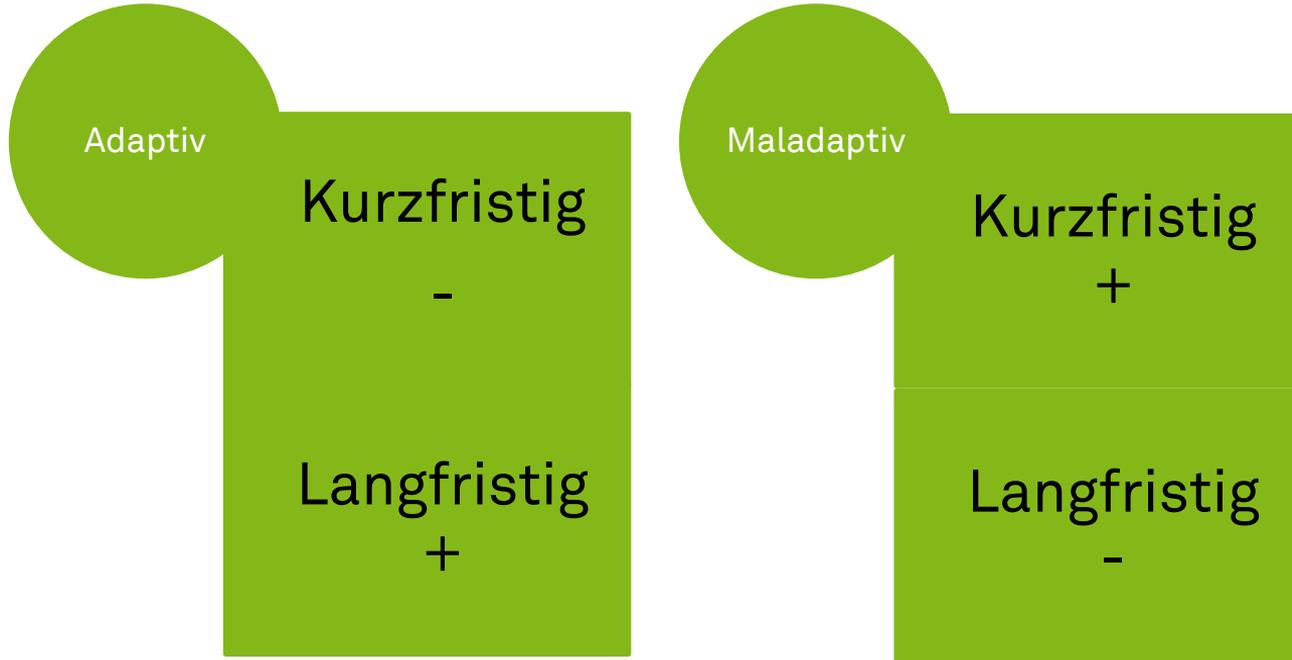
# Akzeptiere Gedanken und Gefühle



Quelle: [https://www.plato.is/stabilitt\\_von\\_fischerbooten/auftrieb/](https://www.plato.is/stabilitt_von_fischerbooten/auftrieb/)

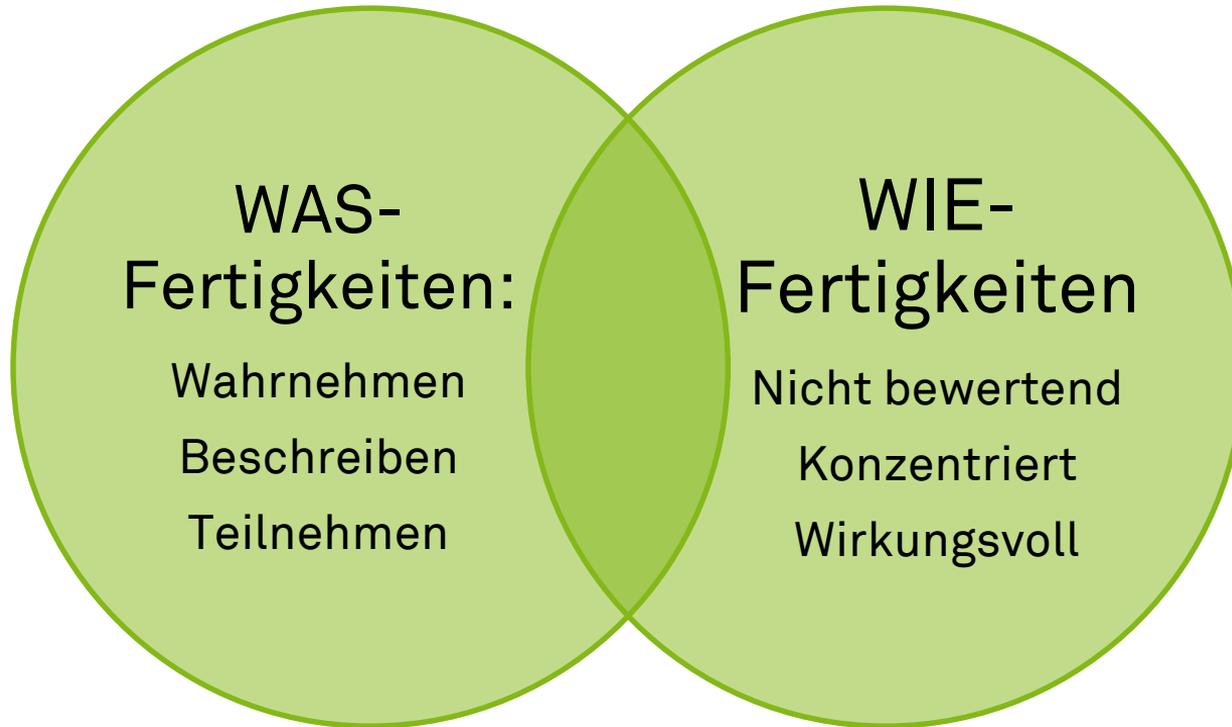


# Akzeptiere Gedanken und Gefühle





# Achtsamkeit





# Achtsamkeit

## Formelle Achtsamkeit

- Atemmeditation
- Body Scan

## Informelle Achtsamkeit

- Bewusst Gehen, Essen, Trinken, Spülmaschine ausräumen
- Einzelne Sinne bewusst wahrnehmen



# Distanzieren von Gedanken

- „Mein innerer Kritiker vermutet, dass ich das nicht kann“ oder „Ich habe den Gedanken, dass ich das nicht kann“ statt „Ich kann das nicht“
- Sushi Train Metaphor von Dr. Russ Harris





# Bewertung hinterfragen

- Ist der Gedanke richtig/realistisch? Ist er die einzig mögliche Interpretation? Was spricht dafür? Was spricht dagegen?
- Ist der Gedanke nützlich? Motiviert er mich? Hilft er, mich so zu fühlen/verhalten, wie ich möchte?

# Bewertung umformulieren

- Hilfreiche Gedanken formulieren
- Reframing gegen die Hilflosigkeit:  
„Wenn es viele Probleme gibt, gibt es auch viele Möglichkeiten etwas zu ändern.  
Egal was ich tue, es hilft“ statt „Ich schaffe das alles nicht!“



# Emotionsurfing

1. Treten Sie innerlich einen Schritt zurück.
2. Welche Emotion haben Sie?
3. Wie stark ist die Emotion? (0-100)
4. Welche Körperreaktionen haben Sie? Beobachten.
5. Welche Gedanken? Beobachten.
6. Welchen Handlungswunsch haben Sie? Beobachten!
7. Ich habe ein Gefühl – Ich bin nicht das Gefühl!
8. Atmen Sie mit der Emotion.
9. Beginnen Sie wieder bei 1.



# Chancen ergreifen und Werte wählen

- Bewusst werden:

Wie möchte in mit schwierigen Situationen umgehen?

Was ist mir im Leben wichtig?

Wofür halte ich auch schwere Zeiten aus? Wofür lohnt es sich weiter zu machen?

Wohin soll mein Schiff eigentlich segeln? Wo will ich eigentlich hin?

- Werte sind wie Leuchttürme: geben Orientierung und Sicherheit in unsicheren Zeiten, helfen bei Entscheidungen
- Steckenbleiben bietet Chance sich einmal umzusehen und sich (neu) auszurichten



# Werte

- Werte-Test von „Ein guter Plan“
- Was ist mir im Leben wichtig?
- Wie und wann lebe ich nach meinen Werten?



Abenteurer	Friedfertigkeit	Leidenschaft	Sensibilität
Achtsamkeit	Fröhlichkeit	Lernbereitschaft	Sicherheit
Akzeptanz	Geduld	Liebe	Solidarität
Authentizität	Gelassenheit	Loyalität	Spaß
Balance	Gerechtigkeit	Mitgefühl	Spiritualität
Beharrlichkeit	Gesundheit	Mut	Toleranz
Beliebtheit	Glaubwürdigkeit	Nachhaltigkeit	Tradition
Bescheidenheit	Großzügigkeit	Nähe	Transparenz
Dankbarkeit	Harmonie	Neugierde	Treue
Disziplin	Herzlichkeit	Offenheit	Unabhängigkeit
Effizienz	Hilfsbereitschaft	Optimismus	Verantwortung
Ehrlichkeit	Humor	Ordnung	Vertrauen
Empathie	Intuition	Perfektion	Weisheit
Entwicklung	Kompromissfindung	Rationalität	Wissen
Erfolg	Konstruktivität	Realismus	Wohlstand
Fantasie	Kreativität	Respekt	Wohlwollen
Flexibilität	Kritikfähigkeit	Sanftmut	Zugehörigkeit
Freiheit	Leichtigkeit	Selbstbestimmung	Zuverlässigkeit

Quelle: <https://einguterplan.de/werte-test/>



# Tun, engagiertes Handeln

- Bewusst werden:

Was kann ich kontrollieren und was kann ich nicht kontrollieren?

Was kann ich jetzt aktuell tun, damit es mir besser geht?

Wie kann ich jetzt entsprechend meiner Werte handeln?

Was kann ich tun, wenn mein Schiff steckenbleibt?

→ Manche Gegebenheiten können durch uns nicht verändert werden. Wir können aber wählen, wie wir damit umgehen.

# Selbstwirksamkeit



Auch im Kleinen lässt sich etwas bewirken. Was könnte das sein?

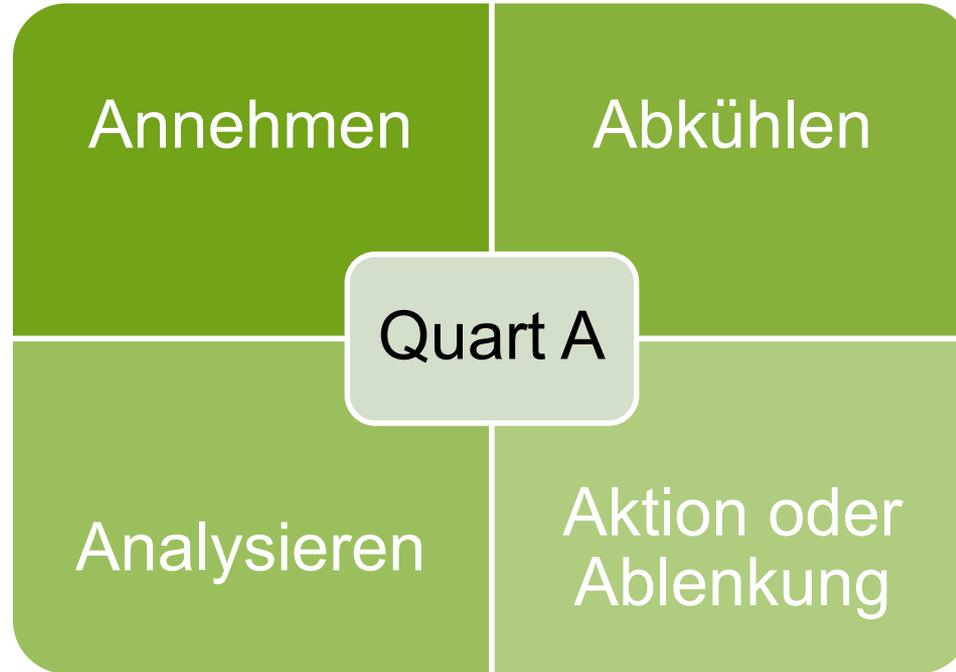


# Selbstwirksamkeit

- Positive Erinnerungen an bewältigte Herausforderungen sammeln: Wie habe ich das damals geschafft? Was oder wer hat mir dabei geholfen? Welche meiner Fähigkeiten/Eigenschaften/Kompetenzen war damals hilfreich?
- Positives Tagebuch „Was habe ich heute gut gemacht?“
- Große/weit entfernte Ziele in kleine Teilziele mit konkreten Schritten aufteilen



# Was geht, wenn gar nichts geht?



Jetzt ist Zeit für Ihre Fragen

# Literaturempfehlungen



# Team der Psychologischen Studienberatung



Melanie Buschmann  
Psychologische  
Psychotherapeutin



Ellen Wiese  
Psychologische  
Psychotherapeutin



Christian Kloß  
Psychologischer  
Psychotherapeut (i.A.)



Julia Malgin  
Psychologische  
Psychotherapeutin

# Die Angebote der Psychologischen Studienberatung

- Telefonische und offene Sprechstunde
- Einzelberatung (nach Absprache, Tel. od. Video)
- Gruppenangebot: Unterstützung von Studierenden
- Onlineangebote
- [www.tu-dortmund.de/psb](http://www.tu-dortmund.de/psb)

# Kontakt Zentrale Studienberatung

- **Psychologische Studienberatung**

Telefon: 0231 755-5050

E-Mail:  
psychologische-beratung@  
tu-dortmund.de

[www.tu-dortmund.de/psb](http://www.tu-dortmund.de/psb)

- **Allgemeine Studienberatung**

Telefon: 0231 755-2345

E-Mail: [zsb@tu-dortmund.de](mailto:zsb@tu-dortmund.de)  
[www.tu-dortmund.de/beratung](http://www.tu-dortmund.de/beratung)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!